

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wyrażywane się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCIPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDOZO DOBRA	CELUJĄCA
<u>GIMNASTYKA</u> PRZEWROT W PRZÓD I W TYŁ Z RÓŻNYCH POZYCJI WYJŚCIOWYCH (UKŁAD GIMNASTYCZNY)	zna technikę wykonania przewrotów, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głowę materaca, wykonując przewrót przez bark, kończąc ćwiczenie na kolanach, - wykonuje pełną formę przewrotu z przysiadu podpartego - zna ćwiczenia kształtujące zwinność,	- samodzielnie wykonuje pełną formę przewrotów z przysiadu podpartego z niepełnym wyprostem NN, przy zakończeniu ćwiczenia pomaga sobie RR - dokonuje samoceny, analizuje braki techniczne, - ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała,	- potrafi wykonać poprawnie technicznie przewroty z różnych pozycji wyjściowych, - zwraca uwagę na właściwe rozpozczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę płynność ruchu, - określa swoje słabe i mocne strony, - ma świadomość wpływu ćwiczeń zwinnościowych na poprawę jakości	- potrafi wykonać poprawnie technicznie przewrót wprzód przez przeszkodę,

				wykonywanego ćwiczenia - dba o bezpieczeństwo swoje i innych,	- wykonać zagrywkę tenisową w wyznaczone pole gry,
<u>PIŁKA SIATKOWA</u> ZAGRYWKA	- zająć pozycję siatkarską na boisku, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z linii 5 m, - posiada słabą koordynację ruchową,	- potrafi wymienić przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność zagrywki, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - koryguje błędy według wskazówek,	- zagrywa piłkę sposobem górnym z linii 5 m, - potrafi wykonać zagrywkę dolną z pola zagrywki, - umie dokonać samoceny zagrywki i analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek,	- potrafi wymienić elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki, - umie wykonać prawidłowo zagrywkę tenisową z 7m boiska - podejmuje próby wykonania kierowanej zagrywki tenisowej,	
<u>PIŁKA NOŻNA</u> PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI	- zna technikę wykonania podania i przyjęcia piłki, - wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu,	- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w marszu dogodniejszą dla siebie nogą, - ma problemy z koordynacją wzrokowo – ruchową, - niecelnie podaje piłkę do partnera oraz ma problem z opanowaniem piłki przyjmowanej (odsk oczenie piłki od nogi),	- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w truchcie, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z dokładnością podania, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność przyjęcia i podania piłki - przyjmuje, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, - wykonuje skutecznie, prawidłowo, technicznie przyjęcia i podania piłki w różnych kierunkach i zmiennym tempie,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tę klasy stosując wysoki poziom gry,

		- podejmuje próbę wykonania przyjęcia i podania piłki w truchcie,			- opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, - posiada prawidłową koordynację rąk i nóg,
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG NA 50M Z STARTU NISKIEGO	potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,	zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń,	- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,	- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (trzy najlepsze próby w klasie),
<u>KOSZYKÓWKA</u> KOZŁOWANIE ZE ZMIANĄ RYTMU, TEMPA I KIERUNKU BIEGU ZAKOŃCZONE RZUTEM PO ZATRZYMANIU Z PRAWEJ LUB LEWEJ STRONY KOSZA	- zna technikę kozłowania piłki, - zmienia tempo i kierunek piłki w marszu kozłowanie w marszu, - nie panuje nad piłką - popełnia błąd kroków	- wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki, - podjąć próbę wykonania kozłowania w postawach niskich i wysokich, - podczas kozłowania w truchcie ma problem z koordynacją RR i	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki, - wykonać kozłowanie w postawach niskich i wysokich, - wykonać slalom z piłką w biegu prawą i lewą ręką dalszą od chorągiewki,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki, - prowadzić piłkę prawą i lewą ręką poprawnie technicznie z omijaniem przeszkód – kozłować w zmiennym tempie i różnym kierunku	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych. Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry.

		NN, nie panuje nad piłką - nieprawidłowa praca RR, NN przy rzucie	- ma problemy z opanowaniem prowadzonej piłki, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela. - zdarzają się błędy w ułożeniu RR NN	- dokonuje samooceny koźlowania i pomaga w ocenie współwziewczym	
<u>PIŁKA REZCZNA</u> RZUT W WYSOKOKU PRZY OBRONIE STREFOWEJ	- rozróżnia rodzaje rzutów, - potrafi wykonać rzut do bramki z marszu po koźlowaniu, - ma problemy z koordynacją RR i NN, przekracza linię bramkową, - popełnia błąd kroków,	- potrafi wykonać łatwiejszy dla siebie rzut do bramki w marszu po podaniu, jednakże popełnia błąd kroków, przekracza linię bramkową, - ma problemy z opanowaniem piłki, - nieprawidłowa praca RR i NN,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać rzut do bramki w wyskoku w truchcie po podaniu nad obroną strefową - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką, - potrafi korygować błędy,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać celny rzut w wyskoku do bramki z każdej pozycji i w różnych sytuacjach po podaniu, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje podczas rzutu, - respektować przepisy gry, - przestrzegać zasad fair play,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,

SKOK KUCZNY PRZESKROZNI	- zna technikę wykonania skoku, - potrafi wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe,	- prawidłowo układa RR na przyrządzie, - kontroluje ułożenie NN, - wykonać skok przez skrzynię przy asekuracji nauczyciela,	- umie wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela, - prawidłowo układa RR na przyrządzie, NN ugięte - zna ćwiczenia kształtujące skoczność,	- potrafi wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń skocznościowych na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia,	
LEKKOATLETYKA RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (PROBAS)	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazań nauczyciela - przyjmuje postawę ciała do rzutu, - odróżnia pojęcia: pchanie, rzut, zachowuje zasady bezpieczeństwa	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współćwiczącymi, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, - dokonuje pomiaru rzutu,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, - samodzielnie prowadzi ćwiczenia, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik,	- opracowuje zestaw ćwiczeń siłowych, - samokontroluje poprawność rzutu, - osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),
LEKKOATLETYKA BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO – (TEST)		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minut),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymywania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymywania,

COOPERA – WERSJA UPROSZCZONA)			zatrzymania ale nie w całości,		
<u>ROZGRZEWKA</u>			- przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych,	- przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową,	- prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie z przyborem,
<u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u>			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,
<u>PŁYWANIE</u> PRZEPŁYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH	- podchodzi do próby,	- przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,	- przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu, błędy techniczne przy oddychaniu,	- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalskość ciała, prawidłowo oddycha,	- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy).